

Interreg



Co-funded by
the European Union

Estonia – Latvia

Pašvadītu pārgājienu organizēšana skolas vecuma jauniešiem



www.celotajs.lv



<https://baltictrails.eu/lv>

Projekts: “ “Mežtakas” un “Jūrtakas” pārgājienu taku pieejamības uzlabošana dažādām sociālajām grupām” (EE-LV0013), 01.07.2023. – 30.06.2026.

Iesaistītie partneri:



Latvijas Lauku tūrisma asociācija “Lauku ceļotājs”



Kurzemes Plānošanas reģions



Vidzemes Plānošanas reģions



Movement Spontaneous, Latvija



Rīgas Plānošanas reģions



MTÜ Maaturism, Igaunijas Lauku tūrisma asociācija



Pērnavas līča Rotari klubs

Hēdemēstes (Häädemeeste) pašvaldība, Igaunija

Setomā (Setomaa) pašvaldība, Igaunija

NVO “Peipsimaa tourism”, Igaunija

Satura rādītājs

Pašvadītu pārgājienu organizēšana	
skolas vecuma jauniešiem	3
1. Mērķis.....	3
2. Pašvadītu pārgājienu plānošanas	
pamatelementi	3
2.1 Maršruta analīze un karšu lasīšana	3
2.2 Pasākuma vadības plāns	4
2.3 Laikapstākļu prognozēšana un	
aprīkojuma izvēle	7
2.4 Ēdienreizu un aktivitāšu plānošana ...	9
3. Pilottests ar mērķauditoriju.....	10
3.1 Pārgājiens ar Laurenču skolas	
skolēniem.....	10
3.2 Atsauksmes un uzlabojumi.....	11
4. Rekomendācijas.....	12
5. Iesaistītie partneri	13
6. Mācību video	13
7. Noderīgi resursi	13
Digitālo rīku izmantošanai pārgājienā	
.....	14
1. Ievads.....	14
2. Ekipējums un sagatavošanās ar digitālu	
atbalstu.....	14
3. Laika apstākļi	15
4. Tīmekļa kameras reāllaika informācijai	
par taku stāvokli	15
5. Navigācijas rīki ar GPS	16
6. Taku stāvokļa atjauninājumu platformas	
.....	16
7. Saziņa un drošība.....	17
8. Atsauksmes pēc pārgājiena un datu	
uzskaite.....	17
9. Digitālo rīku apkopojums	17
Kopsavilkums	18

Pašvadītu pārgājienu organizēšana skolas vecuma jauniešiem

Specifiskā mērķauditorija: skolas vecuma jaunieši.

Nespecifiskā mērķauditorija (var pārņemt pieredzi) – ikviens potenciālais gājējs, gids, kurš organizē pārgājienu, uzņēmēji, kas sniedz pakalpojumus maršrutu tuvumā, skolas, kas plāno doties pārgājienos.

Risinājuma ieviesējs: Movement Spontaneous.

1. Mērķis

Pašvadīti pārgājieni ir lielisks veids, kā mācīties, piedzīvot un atklāt pasauli sev apkārt. Šādas aktivitātes ne tikai sniedz jauniešiem iespēju izkustēties un pavadīt laiku dabā, bet arī ļauj apgūt būtiskas praktiskas iemaņas. Pārgājieni veicina atbildību, sadarbības prasmes un iesaistīšanos lēmumu pieņemšanā, kā arī attīsta prasmes, kas nepieciešamas ikdienā un krīzes situācijās. Šo vadlīniju izstrādes procesā tika organizēts pilottests ar aptuveni 12 gadus veciem skolēniem no Laurenču skolas Siguldā (1. attēls).



1. attēls Pārgājiena sākuma punkts Siguldā ar Laurenču skolas skolēniem

2. Pašvadītu pārgājienu plānošanas pamatelementi

Lai pārgājiens būtu veiksmīgs un drošs, ir svarīgi apgūt pamatprasmes, kā izvēlēties maršrutu un lietot kartes, kā vadīt pārgājiena grupu, kā prognozēt laikapstākļus un izvēlēties piemērotu aprīkojumu, kā arī plānot ēdienreizes un aktivitātes.

2.1 Maršruta analīze un karšu lasīšana

Maršruta izvēles kritēriji

Maršruta izvēle skolas vecuma jauniešu pārgājienam ir būtiska, jo dalībnieku fiziskās spējas un izturība dažādos vecumos atšķiras. Piemēram, **7–11 gadus veciem bērniem** ieteicams izvēlēties vieglākus un īsākus maršrutus, aptuveni **5–8 km garumā**. Lielisks piemērs būtu maršruts Mežtakas pirmie posmi Gaujas Nacionālajā parkā.

Pusaudžiem 12–16 gadu vecumā var plānot garākus un nedaudz sarežģītākus maršrutus. Piemēram, Jūrtakas posms starp Saulkrastiem - Laučiem (~13 km) vai Ķemeru Nacionālā parkā esošais Mežtakas Zaļās kāpas posms (~22 km), kur ir mainīgs reljefs ar smilšainām pludmalēm un kāpām. Šāda veida maršruti ir piemēroti jauniešiem ar vidēju fizisko sagatavotību un piedāvā izaicinājumu, vienlaikus saglabājot drošību.

Ja pārgājiena **mērķis ir dabas iepazīšana**, piemērota vieta ir Līgatnes dabas takas blakus Mežtakai ar skatu torni, kur jaunieši var vērot dzīvniekus, kas atrodas plašos voljēros, kas maksimāli pielāgoti dabiskajiem dzīves apstākļiem.

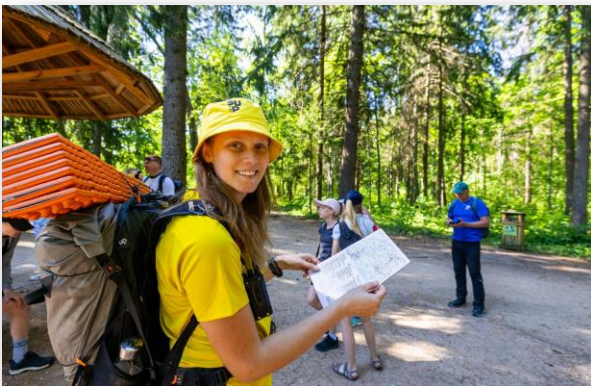
Apmācība karšu lasīšanā un orientēšanās dabā

Karšu lasīšana ir būtiska prasme, ko skolēni var apgūt, izmantojot gan drukātās (2.,3. attēls), gan digitālās kartes, piemēram, Mežtakas un Jūrtakas maršrutus, kas pieejami vietnē Baltictrails.eu. Jauniešiem var mācīt, kā atpazīt

ūdenstilpnes, reljefu un noteikt savu atrašanās vietu, izmantojot dabā esošos objektus.



2. attēls Drukāts maršruta apraksts ar karti



3. attēls Drukāts maršruta apraksts ar karti

Papildus tam, **GPS** izmantošana ļauj precīzi noteikt atrašanās vietu un izprast koordinātu sistēmu, kas papildina tradicionālās kartes un palīdz plānot maršrutus.

Digitālo tehnoloģiju laikmetā ir svarīgi mācīt, kā efektīvi izmantot dažādas lietotnes pārgājienu plānošanai un vadīšanai. Piemēram, tādas lietotnes kā **Strava** un **Outdoor Active** ļauj ievadīt un izmantot **GPX failus**, kas satur detalizētu maršruta informāciju, piemēram, koordinātas, augstumu un ceļa virzienu. Šie faili ļauj precīzi sekot maršrutam gan pirms pārgājiena, gan tā laikā. Ir pieejamas arī lietotājam draudzīgas lietotnes, piemēram, **Komoot** un **Locus Map**, kas ļauj sekot savam

progresam un atrašanās vietai reāllaikā. Jaunieši var pārgājiena laikā kombinēt digitālās lietotnes ar drukātām kartēm, lai praksē apgūtu orientēšanās prasmes un paļautos uz dažādiem navigācijas rīkiem.

GPX failu sagatavošana un lietošanu izmantošana

Pārgājienu plānošana mūsdienās ir kļuvusi daudz vienkāršāka, pateicoties **GPX failiem**, kas ir speciāli izstrādāti ģeogrāfisko koordinātu datu apmaiņai. Šie faili ļauj saglabāt un kopīgot maršrutus, ceļus un specifiskus punktus, nodrošinot lietotājiem iespēju precīzi izplānot savas aktivitātes dabā. Lai sagatavotu GPX failus pārgājienu, vispirms jāizvēlas maršruts no tādām vietnēm kā Baltictrails.eu, kur pieejami dažādi GPX faili pārgājienu posmiem.

Lejupielādējot un importējot šos failus navigācijas lietotnēs, piemēram, **Strava**, **Outdoor Active**, **Explore app** vai **Google Maps**, varat reāllaikā sekot maršrutam gan viedtālrunī, gan viedpulkstenī, piemēram, Garmin vai Suunto ierīcēs. GPX faili nodrošina precīzu maršruta kartēšanu, kas ir īpaši noderīga, ja dabā zūd marķējumi vai rodas neskaidrības par virzienu.

2.2 Pasākuma vadības plāns

Pasākuma plāns nodrošinās, ka visi dalībnieki ir informēti par saviem pienākumiem, maršruta detaļām un var rīkoties ātri un efektīvi jebkādas ārkārtas situācijās.

Plānošanas rīki un komunikācija

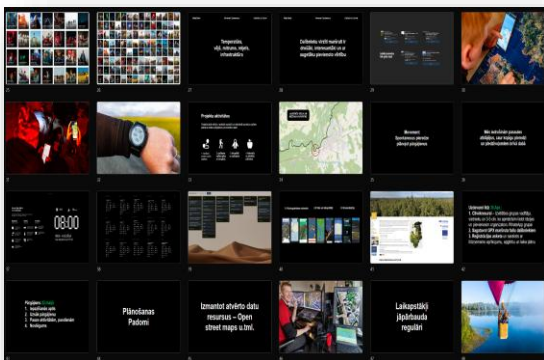
Digitālie rīki palīdz nodrošināt, ka visa svarīgā informācija ir pieejama un ērti koplietojama visiem dalībniekiem. Tomēr plānošana var notikt arī tradicionāli - uz tāfeles klasē vai pierakstu burtnīcās. Kopīga plānošana (4.,5.,6. attēls) dod iespēju jauniešiem praktiski iesaistīties maršruta un uzdevumu plānošanā, ļaujot katram piedalīties diskusijās un veidot plānu kopīgi. Digitālie rīki, kas var palīdzēt plānot pārgājienu:



4. attēls. Attālināta tikšanās ar skolēniem



5. attēls. Attālināta tikšanās ar skolēniem



6. attēls. Tiešsaistes tikšanās kadru un prezentācija skolēniem

- **Trello** ir digitālais rīks - virtuālā tāfele, kurā var veidot līdzņemamo lietu sarakstu, plānot pārgājiena laika grafiku un organizēt

uzdevumus. Katram uzdevumam var piešķirt atbildīgo personu, norādīt izpildes termiņu un statusu;

- **Google dokumenti / izklājlapas** ļauj koplietot vienotu pārgājiena plānu, kur katrs dalībnieks var piekļūt svarīgajai informācijai, piemēram, dalībnieku lomām, maršruta plānam un drošības norādījumiem dokumenta formātā;
- **WhatsApp** lietotne ir efektīvs saziņas līdzeklis, kas ļauj ātri nodot informāciju visiem dalībniekiem, veidot grupas diskusijas un dalīties ar būtisku informāciju, piemēram, maršruta kartēm vai laikapstākļu prognozēm, kā arī koplietot savu atrašanās vietu reāllaikā.

Tehnoloģijas attīstās ļoti strauji, tādēļ digitālo rīku aktualitāte regulāri mainās. Ir svarīgi izvēlēties rīkus, kas ir pieejami ikvienam lietotājam un atbilst konkrētās mērķauditorijas vecuma ierobežojumiem. Jāņem vērā, ka daudzas lietotnes, piemēram, *WhatsApp* un *Trello*, ir pieejamas tikai no 13 gadu vecuma, kas var ierobežot to izmantošanu jaunāku skolēnu vidū.

Pārgājiena plāns, laika grafiks un lomas

Sagatavojot pārgājiena plānu, ir svarīgi izveidot skaidru laika grafiku, kas ietver visus galvenos pārgājiena posmus – sākuma laiku, atpūtas pauzes un plānoto atgriešanos. Piemēram, ja plānots 10 km pārgājiens, tas varētu izskatīties šādi:

- **09:00 – Tikšanās un instruktāža (7. attēls):** Visi dalībnieki tiekas sākuma punktā, kur tiek sniegta informācija par maršrutu, drošības noteikumiem un katra dalībnieka atbildībām;
- **09:15 – Pārgājiena sākums:** Grupas izešana sekojot maršrutam;
- **10:30 – Pirmā atpūtas pauze (15 min):** Pēc 3–4 km dalībnieki apstājas uz īsu pauzi, lai padzertos, paēstu uzkodas un pārliecinātos, ka visi jūtas labi;

- **12:00 – Pusdienu pauze (30 min):** Pēc aptuveni 7 km tiek ieturēta ilgāka pauze pusdienām un atpūtai;
- **14:00 – Pārgājiena beigas:** Pārgājiena finišs, kur grupa ierodas atpakaļ sākuma vai galamērķa punktā.



7. attēls. Pārgājiena instruktāža

Sadalot lomas pārgājienā, var nodrošināt efektīvu grupas darbu un drošību, kā arī veicināt dalībnieku iesaisti kopīgajā aktivitātē. Katram dalībniekam var piešķirt konkrētas lomas un atbildības, piemēram:

- **Pārgājiena vadītājs** ir atbildīgs par to, lai grupa iet pareizajā virzienā un atbilstošā tempā, ievērojot laika grafiku. Viņš pārbauda karti vai lietotni un pārliecinās, ka visi seko maršrutam;
- **Drošības koordinators** uzrauga, lai visi ievēro drošības noteikumus, piemēram, lieto atbilstošu aprīkojumu, un ir gatavs palīdzēt, ja kāds savainojas;
- **Aizmugurējais sargs** pārliecinās, ka neviens nepaliek aiz grupas un visi saglabā vienādu tempu. Viņš arī ziņo grupas vadītājam, ja kādam ir grūtības.

Drošības pasākumi un ārkārtas situāciju plāns

Drošības pasākumi ir būtiski katra pārgājiena sastāvdaļa, un ir svarīgi izstrādāt ārkārtas situāciju plānu. Lai nodrošinātu drošību, pārgājienā jāņem līdzi **pirmās palīdzības komplekts, ūdens, uzkodas**, un jāzina tuvākās

medicīniskās palīdzības atrašanās vieta. Tāpat būtiski ir iepriekš izveidot **evakuācijas plānu** – zināt tuvāko vietu, kur var saņemt palīdzību vai pārtraukt maršrutu un evakuēt kādu dalībnieku, ja rodas nepieciešamība.

Papildus jāņem vērā iespējamās problēmas ar mobilo sakaru tīklu, īpaši nomaļos vai mežainos apvidos. Vietās, kur mobila tīkls var nebūt pieejams ir būtiski izplānot alternatīvas saziņas iespējas. Šādos gadījumos ir ieteicams **izmantot rācības**, lai grupas vadītājs varētu sazināties ar visiem dalībniekiem, jo tās darbojas netkarīgi no mobila tīkla pārklājuma. Garākām ekspedīcijām piemērots risinājums ir arī satelītsakaru ierīces, piemēram, Garmin inReach, kas ļauj veikt ziņojumapmaiņu un nosūtīt SOS signālu ārkārtas situācijās.

Lai efektīvi reaģētu ārkārtas situācijās, jānosaka konkrēts darbības plāns, piemēram, ja kāds dalībnieks tiek savainots, grupas drošības koordinators uzņemas atbildību par palīdzības sniegšanu, savukārt pārgājiena vadītājs organizē evakuāciju vai grupas pārvietošanos uz drošu vietu. Tas garantē, ka palīdzība tiek sniegta ātri un koordinēti, neradot papildu riskus.

Risku identificēšana un to izvērtēšana

Pārgājiena laikā svarīgi apzināties iespējamās briesmas. Piemēram, upes tuvums var radīt riskus mazākiem bērniem, tāpēc pārgājienā vadītājiem un pilngadīgajiem pavadoņiem jābūt īpaši uzmanīgiem, sekojot līdzi grupai. Turklāt vietās, kur taka ved gar stāvām nogāzēm ir jāņem vērā, ka slapjš vai apledojošs segums var palielināt kritienu risku.

Lai izvairītos no apmaldīšanās, ir jāseko līdzi maršrutam, kā arī būtiski ir izvērtēt laikapstākļus. Piemēram, migla vai spēcīgs lietus var ievērojami pasliktināt redzamību. Šādos apstākļos jauniešiem būtu jāmāca, kā droši atpazīt tuvākos orientierus un pielāgot maršrutu, ja tas kļūst pārāk bīstams.

Grupas vadība un līderība pārgājiena gaitā

Pārgājiena laikā ir svarīgi iepriekš sadalīt vadības lomas, lai nodrošinātu kārtību visā maršruta garumā. Līderis vai grupas vadītājs ir atbildīgs par kopējā maršruta izsekošanu un nodrošina, ka visi ievēro plānu. Līderim jāspēj ātri pieņemt lēmumus un novērtēt riskus.

Tāpat ir svarīgi ieviest rotējošās lomas, ļaujot jauniešiem uzņemt dažādus uzdevumus pārgājiena laikā. Piemēram, katram dalībniekam var dot iespēju vadīt grupu nelielos pārgājiena posmos vai pārvaldīt maršrutu lietotni. Tas ne tikai padara pārgājienu dinamiskāku, bet arī attīsta dalībnieku līderības un komandas sadarbības prasmes.

Papildus tam ir ļoti svarīgi, lai katrs dalībnieks būtu informēts par rīcības plānu neparedzētu situāciju gadījumos. Piemēram, ja kāds iziet no maršruta vai atpaliek, viņam jāzina, kā sazināties ar pārgājiena vadītāju, izmantojot rādītājus vai iepriekš noteiktos komunikācijas kanālus. Tas nodrošina, ka visi dalībnieki vienmēr paliek saziņā un var ātri atgriezties pie grupas vai saņemt palīdzību nepieciešamības gadījumā.

2.3 Laikapstākļu prognozēšana un aprīkojuma izvēle

Sagatavošanās pārgājienu ir ļoti svarīga, un laika apstākļu prognozēšana un piemērotas aprīkojuma izvēle ir nozīmīgas daļas pārgājiena plānā. Laikapstākļu izmaiņas var būt straujas, tāpēc **regulāri jāseko laikapstākļu prognozēm** un jābūt gataviem pielāgoties jebkurai situācijai.

Gatavošanās dažādiem laikapstākļiem, apģērba un apavu izvēle

Pareiza apģērba izvēle var būt izšķiroša, lai nodrošinātu komfortu un drošību pārgājienu. Labākā stratēģija ir ģērbties vairākās **kārtās**,

lai var pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Pamatā izmanto trīs slāņus:

- **Pirmais slānis:** ķermenim tuvāk esošais slānis. Tam jābūt no materiāliem, kas labi novada mitrumu un ātri žūst, piemēram, **merino vilna** vai sintētiskiem materiāliem (poliesters, neilons), ko bieži izmanto sporta apģērbos. Kokvilna nav piemērota, jo tā uzsūc daudz mitruma un lēni žūst, kas var izraisīt atdzišanu.
- **Vidējais slānis:** siltumizolācijas kārtā. Piemēroti ir vilnas vai flīsa apģērbi, kas labi saglabā siltumu pat tad, ja tie ir mitri. Šo kārtu var viegli noģērbt, ja kļūst pārāk karsti.
- **Ārējais slānis:** aizsardzība pret vēju un lietu. Ūdensnecaurīdīga un elpojoša jaka ir būtiska, lai pasargātu no lietus un vēja, vienlaikus neļaujot ķermenim pārkarst. Aukstā laikā dūnu jaka nodrošina papildu siltumizolāciju.

Apavi ir tikpat svarīgi kā apģērbs. Apavu izvēle ir atkarīga no maršruta reljefa un laikapstākļiem. Pārgājienos pa kalnainiem vai akmeņainiem ceļiem ieteicami **ūdensizturīgi pārgājienu zābaki** ar labu saķeri, lai nodrošinātu stabilitāti un aizsardzību pret slīdēšanu mitros apstākļos. Vieglākiem un īsākiem pārgājieniem pietiks ar viegliem, bet izturīgiem **sporta apaviem**. Būtiski ir izvēlēties apavus, kas ir iepriekš iestaigāti, lai izvairītos no tulznām vai diskomforta garākos maršrutos.

Arī piemērotas pārgājienu zeķes ir ļoti svarīgas. Zeķēm jābūt izgatavotām no materiāliem, kas novada mitrumu un palīdz uzturēt kājas sausas, piemēram, merino vilnas, sintētiskiem materiāliem vai to kombinācijas. Pārgājienos kokvilnas zeķes nav ieteicamas, jo tās uzsūc mitrumu un lēni žūst, kas var izraisīt noberzumus un tulznas. Svarīgi ir izvēlēties zeķes ar atbilstošu biežumu un polsterējumu, kas nodrošina komfortu un aizsargātu pēdas no spiediena un berzes ilgstošas staigāšanas laikā. Ja paredzams garāks vai grūtāks maršruts, ir

noderīgi paņemt līdzī rezerves zeķes, lai nomainītu tās, ja pēdas kļūst slapjas vai netīras.

Papildus apģērbam un apaviem vienmēr jāņem līdzī **papildu aprīkojums**, kā lietusmētelis, cepure, saulesbrilles un cimdi, īpaši, ja laikapstākļi var būt nepastāvīgi.

Pārgājiena ekipējuma izvēle

Līdztekus apģērbam, svarīgi izvēlēties arī piemērotu pārgājienu ekipējumu un jāņem vērā sekojošais:

- **Ērta regulējama mugursoma** ar polsterētām plecu siksnām un gurnu jostu, lai nodrošinātu vienmērīgu slodzes sadalījumu un mazinātu spiedienu uz pleciem un muguru. Gurnu josta palīdz stabilizēt somu un samazina nogurumu ilgstošos pārgājienos;
- **Ūdensnecaurlaidīgs apvalks somai**, kas pasargā ekipējumu no mitruma un elektroniskās ierīces no bojājumu rašanās;
- **Pirmās palīdzības komplekts**, kas ir obligāts katram pārgājienam. Tam jāietver plāksteri, pārsēji, antiseptisks līdzeklis un, ja nepieciešams, arī speciālie medikamenti, piemēram, pretalerģijas līdzekļi;
- **Komunikācijas rīki**, piemēram, rācījas. Tās nodrošina stabilu saziņu starp grupas dalībniekiem, ja tīkls nav pieejams;
- **Galvas lukturis** ir nepieciešams, ja pārgājiens noris krēslā vai tumsā, kā arī tas noder krīzes situācijās. Vienmēr pārlicinieties, ka baterijas ir uzlādētas vai paņemiet līdzī rezerves baterijas;
- **Daudzfunkcionāls nazis** var būt ļoti noderīgs dažādās situācijās – no pārtikas sagatavošanas līdz nelieliem ekipējuma remontdarbiem;
- **Saules aizsardzības līdzekļi**, kā saulesbrilles, cepure un saules aizsargkrēms ir būtiski, ja pārgājiens notiek saulainā laikā, lai izvairītos no saules apdegumiem un pārkaršanas.
- **Aizsardzības līdzekļi pret ērcēm** un citiem kukaiņiem ir īpaši svarīgi mežainos vai zālāju apvidos. Lai samazinātu kodumu

risku, ieteicams izmantot kukaiņu atbaidīšanas līdzekļus, apģērbu ar garām piedurknēm un garām biksēm, kā arī regulāri pārbaudīt sevi un citus dalībniekus.

Neņem līdzī nevajadzīgas lietas – ņem līdzī tikai to, kas patiešām ir vajadzīgs. Mugursomas svaram jābūt izturami vieglam, jo pārslogota soma ātri var radīt diskomfortu un padarīt pārgājienu grūtāku.

Drošības prasības atbilstoši laika apstākļiem un maršruta sarežģītībai

Drošība pārgājiena laikā ir atkarīga gan no pareizā aprīkojuma, gan no maršruta sarežģītības un laikapstākļiem. Lietus laikā vai slapjos apstākļos jānodrošina stabilitāte ar **nūjām**, kas palīdz noturēt līdzsvaru slidenās vietās. Nūjas noderēs arī garo distanču pārgājienos.

Laikapstākļu prognozēšana un regulāra pārbaude ir būtiska, lai izvairītos no negaidītām situācijām. Lietojot laika prognožu lietotnes, piemēram **Windy**, **AccuWeather** vai **YR.no**, iespējams iegūt detalizētas laikapstākļu prognozes. Vēl viens vērtīgs informācijas avots ir tiešsaistes vebkameras, kuras ļauj iegūt aktuālu priekšstatu par apstākļiem maršrutā.

Plānojot pārgājienu gar jūras krastu vai upēm, svarīgi ir zināt ūdens līmeņa izmaiņas. Šim nolūkam labi noder **Tides app**, kas sniedz precīzu informāciju par paisumiem un bēgumiem. Laikapstākļu prognozēšanai un maršruta plānošanai noderīga ir arī **Sun and Moon app**, kas sniedz informāciju par saules un mēness lēktiem un rietiem. Šī lietotne ir īpaši noderīga, ja plānojat pārgājienu vietās, kur ir svarīgi zināt, kad sāks krēslot vai kad būs pilnīga tumsa, piemēram, kalnos vai meža takās. Tas palīdzēs labāk plānot pārgājiena tempu un izvēlēties piemērotas vietas atpūtai vai naktsmītnēm, lai nepiedzīvotu nepatīkamas situācijas, kad pēkšņi iestājas tumsa.

Ja pārgājienu vada pilngadīga persona – skolotājs, vecāks vai pavadonis, viņiem jābūt

iespējai lejupielādēt un izmantot šīs lietotnes, jo dažas no tām var nebūt pieejamas bērniem, kuri ir jaunāki par 13 gadiem. Ir svarīgi, lai šī persona iepazīstinātu jauniešus ar lietotņu izmantošanu un paskaidrotu to funkcijas, lai viņi nākotnē spētu patstāvīgi sekot laikapstākļu prognozēm un attiecīgi pielāgoties mainīgajiem apstākļiem.

2.4 Ēdienreižu un aktivitāšu plānošana

Pārgājiena laikā ir svarīgi nodrošināt pietiekamu daudzumu ēdiena un ūdens, kā arī iekļaut izglītojošas aktivitātes (8. attēls) un plānot atpūtas pauzes (9. attēls), kas palīdzēs uzlabot komandas garu un uzturēt dalībnieku enerģiju.



8. attēls. Informācija par dabas vērtībām maršrutā



9. attēls. Skolēni pusdienu pārtraukumā

Maltīšu un ūdens patēriņa plānošana pārgājiena laikā

Uzturs un ūdens ir galvenie faktori, kas nodrošina dalībnieku enerģiju un labsajūtu pārgājiena laikā. Maltītes (9. attēls) jāplāno tā, lai tās būtu viegli pārnēsājamas, uzturvielām bagātas un piemērotas patēriņam brīvā dabā. Pārgājienos bieži noder šādi produkti:

- **Uzkodas ar augstu enerģētisko vērtību**, piemēram, rieksti, žāvēti augļi, batoniņi un cepumi;
- **Viegli transportējami ēdieni**, piemēram, pilngraudu maizītes ar sieru, gaļu, cieti vārītas olas, tofu vai citiem produktiem, augļi un dārzeņi, kas nesaspiežas somā;
- **Dehidrēti ēdieni** ir ļoti noderīgi, ja pārgājiens ilgst vairākas dienas. Tie ir pieejami specializētos tūrisma veikalos, ir viegli pārnēsājami un ātri pagatavojami, pievienojot karstu ūdeni.

Ūdens patēriņš ir ļoti svarīgs, it īpaši karstā laikā vai intensīvas fiziskas slodzes laikā. Ieteicams plānot vismaz **1,5–2 litrus ūdens** uz katru dalībnieku dienā. Ja maršrutā ir pieejami ūdens uzpildes vietas vai dabiskie ūdens avoti, var plānot papildināt krājumus pa ceļam, taču iepriekš jāpārlicinās par to tīrību vai jāņem līdzī **ūdens filtri** vai **attīrošās tabletes**, kas iegādājamas specializētos tūrisma veikalos.

Aktivitāšu un mācību procesa integrēšana pārgājiena laikā

Došanos pārgājienā var izmantot mācību procesā un veicināt jauniešu praktiskās zināšanas un sadarbības prasmes. Aktivitātes var plānot tā, lai tās būtu saistītas ar dabaszinātnēm, piemēram, ģeogrāfiju, ģeoloģiju, bioloģiju vai orientēšanās prasmēm. Piemēram:

- **Orientēšanās uzdevumi**, izmantojot karti un kompasu. Katram pārgājiena

dalībniekam var dot uzdevumu atrast noteiktus punktus maršruta laikā;

- **Dabas izziņas** ietvaros var uzdot noteikt un iepazīt vietējos augus vai dzīvniekus, klausīties putnus, atpazīstot sugas pēc balsu noteikšanas aplikācijas, izpētīt meža biotopus un mācīties atpazīt dažādas koku un augu sugas, minerālus, iežus u.c.;
- **Ekoloģijas mācību stundās** var iekļaut tēmas par ilgtspējību un atkritumu samazināšanu, mācot skolēniem ievērot principu "ko atnesi, to aiznes", tādējādi veicinot izpratni par dabas aizsardzību.

Atpūtas paužu organizēšana

Atpūtas pauzes pārgājiena laikā ne tikai palīdz atjaunot fiziskos spēkus, bet arī ir veids kā veicināt komandas sadarbību un jauniešu savstarpējās attiecības. Ieteicams plānot **regulāras atpūtas pauzes** ik pēc 1–1,5 stundām, īpaši garākos maršrutos, lai dalībnieki varētu atpūsties, apēst uzkodas un padzerties ūdeni. Piemēram, 12 km pārgājiena laikā varētu būt divas garākas pauzes un vairākas īsas, 5-10 minūšu pauzes. Lai pauzes būtu jēgpilnas, tās var papildināt ar aktivitātēm, kas veicina sadarbību un komunikāciju:

- **Komandu saliedēšanās spēles**, piemēram, "mezglu spēle", kurā dalībnieki veido apli, saķer rokas un pēc tam mēģina izkļūt no "mezgla", neveidojot pārtraukumus dalībnieku ķēdē;
- **Sarunas ap ugunsroku** palīdz stiprināt dalībnieku savstarpējo saikni. Šis ir arī brīdis, kad var reflektēt par dienas gaitu un gūtajām mācībām;
- **Kopīga ēst gatavošana**, piemēram, kopā var pagatavot sviestmaizes, grilēt dārzeņus vai cept desīnas uz ugunsroka. Šādas kopīgas maltītes rada pozitīvu un draudzīgu atmosfēru, kas stiprina dalībnieku savstarpējās attiecības;
- **Atsauksmju aplis**, kur katrs dalībnieks var dalīties savos iespaidos par to, kas patika, kas sagādāja grūtības un ko jaunu viņi iemācījās. Šī aktivitāte veicina refleksiju un

sniedz vērtīgu informāciju, kas palīdz uzlabot turpmākos pārgājienu.

Svarīgi atcerēties, ka pārgājienu ir jāļauj dalībniekiem arī brīvi atpūsties un izbaudīt dabu bez uzspiestām aktivitātēm. Dalībnieki var vienkārši baudīt dabas ainavas, klausīties dabas skaņās vai nodoties personīgām sarunām. Šāds līdzsvars starp aktivitātēm un brīvo laiku nodrošina, ka pārgājiens kļūst par pilnvērtīgu un harmonisku pieredzi, kas sniedz gan izglītību, gan atpūtu.

3. Pilottests ar mērķauditoriju

Pilottests ir neliela mēroga izmēģinājums, kas tiek veikts, lai pārbaudītu idejas vai metodes pirms to plašākas īstenošanas. Tas palīdz identificēt iespējamus uzlabojumus vai draudus, un novērtēt, cik veiksmīgi projekts varētu darboties nākotnē. Šo vadlīniju daļas izstrādes ietvaros tika veikts pilottests, kurā aktīvi iesaistījās Laurenču sākumskolas (no Siguldas) administrācija, izrādot interesi iesaistīt skolēnus pārgājienu organizēšanā.

3.1 Pārgājiens ar Laurenču skolas skolēniem

Kopā ar Laurenču sākumskolas dabaszinību skolotāju tika izveidota tiešsaistes tikšanās vebināra formā (4., 5., 6. attēls), kas notika 2024. gada 17. aprīlī, ar 6. klases skolēniem, kurā viņi apguva prasmes, kas nepieciešamas organizējot pašvadītus pārgājienu. Prezentāciju sagatavoja biedrības "Movement Spontaneous" vadītājs Matijs Babris.

Prezentācijā tika izklāstītas pārgājienu plānošanas metodes, pievēršoties galvenajām tēmām:

- Maršruta analīze un karšu lasīšana;
- Pasākuma vadības plāns un orientēšanās;
- Laikapstākļi un aprīkojuma izvēle;
- Ēdienrežu un aktivitāšu plānošana.

Pēc vebināra klasei tika uzdoti uzdevumi:

1. Izvēlēties grupas vadītāju, vietnieku un vēl trīs cilvēkus, kuri tiks apmācīti izmantot rācijas un pievienoti organizatoru WhatsApp grupai;
2. Sagatavot maršruta plānu un GPX failu dalībniekiem;
3. Izveidot reģistrācijas formu un aprīkojuma, apģērba un laika plāna sarakstu.

Ieteiktās aktivitātes pārgājienam bija šādas:

- Iepazīšanās un instruktāžas aplis;
- Atpūtas pauzes un pusdienu pārtraukums;
- Atsauksmju aplis pārgājiena noslēgumā.

Skolēnu grupa darba procesā izvēlējās vienu no "Mežtakas" posmiem – Nr. 5 Sigulda-Līgatne, nedaudz saīsinot maršruta tā beigu daļā. Tā kā skolēni bija ļoti aktīvi un sportiski, viņi izvēlējās samērā garu posmu. Jāņem vērā, ka pārgājiena laikā ir svarīgi izvērtēt savu fizisko sagatavotību, taču nevajag arī par zemu novērtēt savas spējas.

Pilottestā 2024.gada 22.maijā devās 26 dalībnieki, no tiem 19 skolēni, dabaszinību skolotāja, divi skolēnu vecāki, trīs pārstāvji no biedrības "Movement Spontaneous" un viens pārstāvis no Latvijas Lauku tūrisma asociācijas "Lauku Ceļotājs" – Juris Smaļinskis, kurš pārgājiena laikā skolēniem stāstīja par Gaujas Nacionālo parku un tajā esošajām dabas vērtībām un dabas aizsardzības aspektiem. Pārgājiena sākumā tika novadīta instruktāža un aktīvākajiem dalībniekiem tika uzticētas rācijas, lai nodotu informāciju par atpūtas pauzēm, atlikušo distanci vai sazinātos negadījuma gadījumā. Dažiem skolēniem līdzī bija izdrukātas kartes no "Baltic Trails" mājaslapas – <https://baltictrails.eu/lv/forest/day/68>, savukārt "Movement Spontaneous" pārstāvji izmantoja mājaslapā pieejamos GPX failus viedierīcēs, lai pārliecinātos par atrašanos maršrutā.

Taka bija ļoti labi marķēta ar "Mežtakas" marķējumu (balts-oranžs-balts) un

informatīviem stendiem. Pa ceļam tika veiktas vairākas apstāšanās, lai pastāstītu interesantus faktus par "Mežtaku" un apkārtējo dabu, kā arī atvilktu elpu un padzertos, jo diena bija patiešām karsta. Pēc apmēram 10 km tika rīkots ilgāks pusdienu pārtraukums, kur skolēni baudīja veselīgas uzkodas un uzzināja vairāk par pārgājiena ēdiena gatavošanu.

Pēc pārtraukuma bija jāiet vēl aptuveni 10 km cauri gleznainajai Gaujas ielejai. Daži skolēni izmantoja iespēju uzņemt skaistas fotogrāfijas kopā ar fotogrāfi Andru no "Movement Spontaneous" biedrības. Pārgājiena noslēgums bija autostāvvietā ar atpūtas zonu, kur notika atsauksmju aplis. Katram dalībniekam bija iespēja dalīties, kas viņam visvairāk patika un kas bija visgrūtākais.

3.2 Atsauksmes un uzlabojumi

Pēc pilottesta tika apkopotas atsauksmes, kas sniedz vērtīgu informāciju nākamo pārgājienu plānošanai un organizēšanai. Balstoties uz visu dalībnieku pieredzi, tika identificēti vairāki uzlabojumi, kas palīdzētu efektīvāk organizēt un vadīt turpmākos pārgāzienus.

Skolēnu atsauksmes.

Dalībniekiem patika:

- Grupas vadītāja no skolēnu vidus;
- Būt svaigā gaisā un būt aktīviem;
- Sarunas ar "Movement Spontaneous" organizatoriem, pieredzes un stāstu apmaiņa;
- Rāciju lietošanas apgūšana;
- Fotogrāfēšana ar profesionālu kameru;
- Maršruta plānošana;
- Dzīvnieki un daba.

Dalībniekiem radīja grūtības:

- Karstums un saule;
- Garā distance, 20+ km garš maršruts;
- Vietas atrašana sēdēšanai lielā grupā;
- Pēdējo kilometru noiešana;
- Odi.

Skolotājas atsauksmes un novērojumi:

- Bērni paši izvēlējās maršrutu pa “Mežtaku”;
- Skolēnu vecāki ieteica samazināt maršrutu līdz autostāvvietai, tādējādi optimizējot kilometru skaitu un pavadīto laiku pārgājienā;
- Skolēni varēja viegli sekot līdz maršrutam ar navigācijas palīdzību;
- Skolēni bija patstāvīgi un motivēti, nebija nepieciešams viņus īpaši mudināt doties uz priekšu;
- Skolēni bija sajūsmā par pārgājieni, skolotāja jutās gandarīta par viņu atbildību un iesaisti;
- Kopumā bija laba pieredze plānošanas procesā – tika izrunātas nepieciešamās lietas, īpaši drošība un sagatavošanās.

Skolotāja noteikti vēlas turpināt šādas aktivitātes ar skolēniem nākotnē.

4. Rekomendācijas

- **Pārdomātāka maršruta izpēte:** dažiem dalībniekiem 20 km maršruts izrādījās par garu. Ieteicams nākamajos pārgājienu rūpīgāk izvērtēt dalībnieku fiziskās spējas un maršruta sarežģītību, plānojot īsākus vai vidēja garuma posmus, it īpaši jaunākiem dalībniekiem vai mazāk pieredzējušām grupām.
- **Laika plānošana:** pārgājiena laikā dažas aktivitātes aizņēma vairāk laika nekā sākotnēji plānots, izraisot nogurumu pārgājiena beigās. Ieteicams precīzāk izplānot atpūtas pauzes un aktivitātes, lai tās būtu vienmērīgāk sadalītas un pietiekami biežas.
- **Labāka maršruta pieejamība visai grupai:** ne visiem pārgājiena dalībniekiem bija pieeja fiziskai vai digitālai maršruta kartei, līdz ar to atsevišķās vietās, kur bija bojāts takas marķējums, radās apjukums.
- **Detalizētāka pirmās palīdzības apmācība:** lai gan pārgājienā piedalījās

pieaugušie, kuri ir apmācīti sniegt pirmo palīdzību, ieteikums būtu iepriekš īstenot pirmās palīdzības pamatu apmācību arī skolēniem. Tas palielinātu drošību un sagatavotību ārkārtas situācijām.

- **Integrēt pārgājienu mācību procesā:** pārgājieni skolēniem ne tikai veicina fizisko aktivitāti un sadarbību, bet arī sniedz iespēju izglītoties dažādās jomās. Piemēram, dabaszinību stundas var veiksmīgi integrēt pārgājienā, mācot par vidi un orientēšanos dabā praktiskā veidā. Vēl, piemēram, vēstures stundas var padarīt aizraujošākas, organizējot pārgājienu uz nozīmīgām kultūrvēsturiskām vietām, kur skolēni var uzzināt par Latvijas vēstures notikumiem. Turklāt šāda aktivitāte, ja tiek iekļauta kā diena projektu nedēļas ietvaros, neietekmē mācību stundu plānu vai skolēnu brīvdienas, bet piedāvā saturīgu un izglītojošu alternatīvu tradicionālajām mācību metodēm. Tas veicina ciešāku sadarbību starp skolotāju un skolēniem, attīstot komandas darbu un organizatoriskās prasmes.

Citi ieteikumi

- Plāno pārgājieni rūpīgi, ņemot vērā maršruta grūtības pakāpi, taku stāvokli un laikapstākļus;
- Informē kādu tuvinieku par savu plānoto maršrutu un paredzēto atgriešanās laiku;
- Iepazīsties ar taku marķējumiem un zīmēm, lai varētu sekot maršrutam;
- Ģērbies slāņos, izvēlies izturīgus pārgājiena apavus un aizsargājieties no saules ar SPF krēmu, cepuri un saulesbrillēm;
- Nodrošini pietiekami daudz ūdens un pārtiku;
- Ieturi regulāras pauzes un ieklausīties sava ķermeņa signālos;
- Ēsi uzmanīgi un vēro apkārtni, īpaši uzmanoties no nestabila reljefa, savvaļas dzīvniekiem un mainīgiem laikapstākļiem;
- Nepamet izvēlētajā takā un izvairies no nezināmām vai slēgtām teritorijām;

- Ja satiec savvaļas dzīvniekus, uzturi drošu distanci un neradi tiem stresu;
- Ja pārgājienu veic grupā, saglabā savstarpēju redzamību un regulāri sazinieties viens ar otru;
- Ievēro principu "atstāj tikai pēdas", cienot dabu un mazinot savu ietekmi uz vidi.

5. Iesaistītie partneri

Biedrība "Movement Spontaneous, Vidzemes plānošanas reģions, Setomā (Igaunija) reģiona pašvaldība, Vidzemes plānošanas reģions.

6. Mācību video

Mācību video ir noskatāms šeit (08:02 min):

<https://www.youtube.com/watch?v=Hd4524foLcY>



7. Noderīgi resursi

- **Vebinārs** par pašvadītu pārgājienu vadīšanu (latviski): <https://youtu.be/VeEhe2cgNH4>;
- “**Jūrtakas**” un “**Mežtakas**” pārgājienu maršruti un informācija: <https://baltictrails.eu/lv/> ;
- **Google MyMaps** ļauj personalizēt kartes, iezīmējot maršrutus, ceļojuma punktus un pievienot anotācijas: <https://mymaps.google.com>;
- **Strava** ir populāra lietotne, kas ļauj sekot līdzi saviem pārgājienu maršrutiem un dalīties ar sasniegumiem ar citiem lietotājiem: <https://www.strava.com/>;
- **Outdoor Active** ir navigācijas lietotne, kas piedāvā pārgājienu un tūrisma kartes, kā arī maršrutu plānošanas iespējas: <https://www.outdooractive.com/>;
- **Komoot** lietotne palīdz plānot piedzīvojumu pārgājienu, piedāvājot maršrutus un navigāciju: <https://www.komoot.com/>;
- **Locus Map** ir navigācijas lietotne ar plašu funkcionalitāti, piemērota pārgājienu, riteņbraukšanai un citām āra aktivitātēm: <https://www.locusmap.app/> ;
- **Map box** ir kartogrāfijas rīks ar pielāgojamām kartēm un navigācijas iespējām: <https://www.mapbox.com/> ;
- **Windy.com** piedāvā detalizētas laika prognozes, tostarp vēja ātrums un virziens, kas noder īpaši piekrastes pārgājienu: <https://www.windy.com/> ;
- **AccuWeather** ir laika prognožu lietotne ar detalizētu informāciju par laikapstākļiem konkrētā vietā: <https://www.accuweather.com/> ;
- **Yr.no** ir Norvēģijas Meteoroloģijas institūta laika prognožu lietotne, kas piedāvā precīzu informāciju par laika apstākļiem: <https://www.yr.no/> ;
- **Tides** ir lietotne, kas sniedz informāciju par paisumiem un bēgumiem – būtiska pārgājienu pie ūdens: <https://tides.mobilegeographics.com/> ;
- **Sun and Moon** ir lietotne, kas parāda saules un mēness lēktus un rietus, kas palīdz plānot pārgājienu atbilstoši dienas laikam: <https://www.sunmoon.io/>;
- **Vebkameras** - vietējās tīmekļa kameras nodrošina reāllaika informāciju par pārgājienu taku stāvokli un laikapstākļiem: <http://eradio.lv/kameras/> ;
- **Trello** ir projektu un uzdevumu pārvaldības rīks, kas ļauj efektīvi organizēt pārgājienu plānošanas soļus: <https://trello.com/> .

Digitālo rīku izmantošanai pārgājienā

1. Ievads

Digitālās platformas nodrošina informāciju reāllaikā, uzlabo maršrutu plānošanu un garantē drošu pārvietošanos dažādos reljefos un laikapstākļos.

Kopienu platformas:

- Reāllaika informāciju no tīmekļa kamerām un vietējiem ziņojumiem;
- Tiešsaistes rīkus grupu koordinēšanai un saziņai.

Izmantojot šos risinājumus, pārgājienā dalībnieki var izvairīties no riskiem, labāk sagatavoties un baudīt drošākus, iekļaujošākus pārgājienu.

2. Ekipējums un sagatavošanās ar digitālu atbalstu

Pareizs ekipējums ir būtisks komfortam un drošībai. Tiešsaistes resursi palīdz organizēt sarakstus, atrast ieteikumus un izvairīties no pārpackotām somām vai trūkstošu aprīkojumu.

Labākie tiešsaistes rīki ekipējuma sarakstiem:

Interaktīvie darba uzdevumu saraksti:

Trello – Projekta vadības rīks pārgājienā plānošanai, ekipējuma sarakstiem un detaļām ar pielāgojamiem paziņojumu dēļiem. Lietošana: izveido paziņojumu dēli, pievieno sarakstus, seko progresam. <https://trello.com/>;

PackPoint – Aprīkojuma pakošanas lietotne, kas iesaka, ko ņemt līdzi, balstoties uz galamērķi, laikapstākļiem un aktivitātēm. Lietošana: Ievadi savas ceļojuma detaļas, un lietotne izveidos pielāgotu sarakstu. <https://www.packpnt.com/>;

LighterPack – Minimālistisks rīks, kas palīdz sekot līdzi ekipējuma svaram. Lietošana: Pievieno sarakstam ekipējuma vienības, un tā aprēķinās aptuveno kopējo mugursomas svaru. <https://lighterpack.com/>

Ekipējuma atsauksmes: YouTube kanāli, brīvdabas blogi, Reddit forumi.

Šie padomi palīdz pārgājienā entuziastiem, tūrisma organizatoriem un brīvdabas grupām integrēt digitālos resursus savā pārgājienā pieredzē, aptverot:

- Laikapstākļu prognozes un ārkārtas brīdinājumus;
- GPS izsekošanas un navigācijas lietotnes;
- Digitālās maršrutu datubāzes.

Noma un lietots ekipējums:

Facebook Marketplace – Iespēja iegādāties, pārdot vai izīrēt ekipējumu. Lietošana: Meklē pārgājienā ekipējumu savā reģionā, filtrē rezultātus un sazinies ar pārdevējiem vai izīrētājiem. <https://www.facebook.com/marketplace/>;

Vietējie nomas servisi – Platformas, kas ļauj pārgājienā entuziastiem īrēt āra ekipējumu tā vietā, lai to iegādātos, padarot pārgājienu pieejamākus un ekonomiskākus. Lietošana: Apmeklē mājaslapu, pārlūko pieejamo ekipējumu, iepazīsties ar nomas noteikumiem un rezervē aprīkojumu savam pārgājenam. [Gandrs](#) , [Rover](#), [Adventure Rent](#) Latvijā, [Hiking in Estonia](#) , [360](#), [Matkarent](#) u.c. Igaunijā.

Praktiski padomi:

- Izmanto digitālo sarakstu, lai neko neaizmirstu;
- Pārbaudi laikapstākļiem pielāgotus ieteikumus lietotnēs;
- Izvēlies ekipējuma nomu, ja trūkst sava inventāra.

Pamata ekipējuma saraksts:

- Navigācija: Viedtālrunis/viedpulkstenis ar GPS, powerbank, un/vai drukāta karte;
- Aizsardzība pret laikapstākļiem: Lietus jaka, slāņveida apģērbs, UV aizsardzība;
- Drošības aprīkojums: Pirmās palīdzības aptieciņa, svilpe, lukturītis, termo sega;
- Ēdiens un ūdens: Viegls un enerģijas bagāts ēdiens, vismaz 2L ūdens, portatīvais ūdens filtrs;

- Priekšmeti ārkārtas situācijām: Nazis vai daudzfunkcionāls rīks, līmlente, uguns iedegšanas līdzekļi, rezerves baterijas.

3. Laika apstākļi

Laika apstākļiem ir būtiska ietekme uz pārgājienu drošību. Pēkšņas vētras, temperatūras krišanās vai migla var padarīt takas bīstamas vai pat neizejamas. Tiešsaistes laika prognožu rīki palīdz pārgājienu plānošanā un bīstamu situāciju novēršanā.

Labākie tiešsaistes rīki laika prognožu uzraudzībai:

Nacionālās laika prognožu vietnes – oficiāli avoti ar valsts specifiskām prognozēm un brīdinājumiem. Lietošana: Meklē savas valsts meteoroloģisko dienestu un pārbaudi apstākļus pirms pārgājiena. <https://videscentrs.lv/gmc.lv/> Latvijā, <https://www.ilmateenistus.ee/> Igaunijā.

Globālās prognožu lietotnes:

Windy – detalizēta laika karte ar vēja, nokrišņu un temperatūras datiem. Lietošana: Meklē savu atrašanās vietu, aplūko reāllaika kartes. <https://www.windy.com/>;

Meteoblue – prognožu lietotne ar laika modeļiem pārgājieniem. Lietošana: Ievadi atrašanās vietu un pārbaudi īstermiņa/ilgtermiņa prognozes. <https://www.meteoblue.com/>;

Yr.no – Norvēģijas meteoroloģiskais dienests ar globālām prognozēm. Lietošana: Meklē savu atrašanās vietu un saņem jaunākās prognozes. <https://www.yr.no/en>;

AccuWeather – lietotne ar lokalizētām prognozēm un brīdinājumiem par ekstrēmiem laika apstākļiem. Lietošana: Pārbaudi pašreizējos un nākotnes laika apstākļus savā reģionā. <https://www.accuweather.com/>;

Tides – lietotne paisumu prognozēm un ūdens līmeņa datiem, būtiska piekrastes pārgājienos. Lietošana: Izvēlies atrašanās vietu, lai skatītu paisumu grafikus, augstā/zemā ūdens laiku un aktuālos ūdens apstākļus. <https://www.tideschart.com/Tides-App/>;

Sun and Moon – rīks saullēkta, saulrieta, mēness fāžu un dienas gaismas ilguma izsekošanai, noderīgs gājienu plānošanai atbilstošā

apgaismojumā. Lietošana: Ievadi savu atrašanās vietu, lai redzētu saules un mēness lēkta laikus. <https://sun-moon-app.com/>;

Reāllaika brīdinājumi – vietējie ārkārtas dienesti un valdības sistēmas, kas nodrošina laika apstākļu brīdinājumus. Lietošana: Aktivizē paziņojumus no valsts iestādēm, lai saņemtu operatīvu informāciju.

Kas jāpārbauda pirms pārgājiena:

- Temperatūra, vēja ātrums, nokrišņi, vētru brīdinājumi;
- Ilgtermiņa un īstermiņa prognozes un to uzticamība;
- Laika datu interpretācija: kā lasīt radaru kartes, nokrišņu grafikus un vēja prognozes.

Praktiski padomi:

- Pirms pārgājiena pārbaudi vairākus informācijas avotus, lai nodrošinātu prognožu precizitāti;
- Ieslēdz paziņojumus par pēkšņām laika izmaiņām;
- Plāno alternatīvas takas gadījumam, ja apstākļi pasliktinās.

4. Tīmekļa kameras reāllaika informācijai par taku stāvokli

Tīmekļa kameras sniedz reāllaika vizuālu informāciju par taku stāvokli, redzamību un noslogotību. Šī informācija ir īpaši noderīga, lai novērtētu, vai taka ir droša un pieejama pirms došanās pārgājienā.

Kur tās meklēt:

Nacionālie parki, slēpošanas kūrorti un dabas rezervāti – daudzas oficiālas parku vietnes piedāvā tiešraides kameras populāros pārgājienu apgabalos, palīdzot gājējiem pārbaudīt aktuālos taku apstākļus. Lietošana: Apmeklē oficiālo vietni, izvēlies kameras atrašanās vietu un apskati tiešraides attēlus, lai novērtētu laika apstākļus, redzamību un takas noslogotību. [Baltic Coastal Trail Webcams](#), [Forest Trail Webcams](#), [Latvija: eRadio Webcams](#), [Baltic Live Cam: Igaunija](#), [Outdooractive, Webcams in Latvija](#), [Outdooractive, Webcams in Estonia](#) u.c.;

Vietējās ceļu kameras – tiešsaistes ceļu kameras palīdz pārbaudīt aktuālos ceļa apstākļus pirms izbraukšanas, īpaši svarīgi ziemas vai lietainos apstākļos, lai droši nokļūtu pie takas sākuma. Lietošana: Apmeklē oficiālo ceļu pārvaldes vietni, izvēlies kameras atrašanās vietu maršruta tuvumā un apskati tiešraidi, lai redzētu laikapstākļus un satiksmi. [Latvijas ceļu kameras](#), [Igaunijas ceļu kameras](#);

Kopienas dalītas kameras – tādas platformas kā Windy un pārgājienu forumi piedāvā piekļuvi tiešsaistes kamerām arī mazāk zināmās pārgājienu vietās, kas palīdz novērtēt apstākļus pirms došanās dabā. Lietošana: Apmeklē vietni, meklē vēlamu vietu un apskati pieejamās tiešraides kameras.. www.windy.com/-Webcam.

Ņem vērā ierobežojumus, piemēram, atjauninājumu aizkavēšanos – dažas tīmekļa kameras var neatjaunot attēlus bieži, tāpēc vienmēr pārbaudi attēla uzņemšanas laiku. Tāpat ieteicams salīdzināt tīmekļa kameru attēlus ar laika prognozēm, lai iegūtu precīzāku un pilnīgāku priekšstatu par esošajiem apstākļiem.

5. Navigācijas rīki ar GPS

Apmaldīšanās vai reljefa nepareiza novērtēšana ir izplatīti riski pārgājienos. GPS rīki nodrošina drošu navigāciju, palīdz izvairīties no liekiem likumiem un ļauj sekot līdzī progresam.

Labākie tiešsaistes navigācijas rīki:

Pārgājienu maršrutu (GPX failu) datubāzes:

Baltictrails.eu – Vietne, kas piedāvā oficiālas Baltijas pārgājienu taku kartes un informāciju. Lietošana: Pārlūko taku maršrutus, lejupielādē kartes. <https://baltictrails.eu/>;

Komoot – Pārgājienu un velo maršrutu plānotājs ar iespēju izmantot kartes bezsaistē. Lietošana: Plāno maršrutu, lejupielādē karti bezsaistes lietošanai, seko līdzī savam progresam. <https://www.komoot.com/>;

AllTrails – Pārgājienu maršrutu datubāze ar lietotāju atsauksmēm un GPS sekošanu. Lietošana: Meklē konkrētas takas, lejupielādē GPX failu, seko savam pārgājienu. <https://www.alltrails.com/>.

GPS navigācijas lietotnes:

Strava – Fitnesa izsekošanas lietotne, kas ļauj pārgājienu, skriešanas vai ritenbraukšanas laikā reģistrēt maršrutus, sekot sniegumam un dalīties ar sasniegumiem. Lietošana: Lejupielādē lietotni, uzsāc pārgājienu ierakstu, seko distancei, augstuma starpībām un laikam. Var analizēt statistiku un dalīties ar citiem lietotājiem. <https://www.strava.com/>;

Google MyMaps – Rīks pielāgotu pārgājienu karšu veidošanai. Lietošana: Atzīmē pieturpunktus, pievieno piezīmes, dalies ar savu maršrutu <https://www.google.com/mymaps>;

Outdoor Active – Navigācijas lietotne ar pārgājienu, velo un citu āra sporta aktivitāšu kartēm. Lietošana: Plāno un seko GPS maršrutiem. <https://www.outdooractive.com/>;

Locus Map – GPS karšu lietotne bezsaistes navigācijai un reāllaika sekošanai. Lietošana: Lejupielādē kartes, seko maršrutiem un ieraksti pārgājienu. <https://www.locusmap.app/>;

Mapbox – Pielāgojama karšu platforma navigācijas lietotņu izstrādātājiem. Lietošana: Izstrādātāji var integrēt kartes pārgājienu lietotnēs. <https://www.mapbox.com/>;

Maps.me – Bezsaistes karšu lietotne ar detalizētām pārgājienu takām un pilsētu navigāciju. Lietošana: Lejupielādē kartes bezsaistes lietošanai un navigē bez interneta. <https://maps.me/>.

Praktiski padomi:

- Lejupielādē GPX failus iepriekš, lai tie būtu pieejami bez interneta, īpaši vietās ar vāju signālu;
- Izmanto reāllaika atrašanās vietas izsekošanu, lai dalītos ar uzticamu personu;
- Atzīmē pieturpunktus, piemēram, ūdens avotus vai patversmes drošības nolūkos.

6. Taku stāvokļa atjauninājumu platformas

Taku stāvoklis var mainīties laikapstākļu, uzturēšanas darbu vai dabas apdraudējumu dēļ. Tiešsaistes atjauninājumu pārbaude palīdz samazināt riskus un labāk plānot pārgājienu.

Labākie tiešsaistes resursi taku atjauninājumiem:

- Tīmekļkameras: Tiešraides skati no nacionālajiem parkiem vai pārgājienu takām;
- Pārgājienu kopienas: Facebook grupas, Reddit, vietējie forumi;

- Nacionālo parku un tūrisma mājaslapas: Oficiāli paziņojumi par taku slēgšanu, atļaujām un brīdinājumiem;
- Lietotnes ar pārgājienu ziņotajiem problēmu punktiem: [Komoot](#).

Praktiski padomi:

- Pirms došanās ceļā pārbaudi tīmekļkameru, lai novērtētu redzamību uz takas;
- Pievienojies vietējām pārgājienu grupām, lai iegūtu aktuālu informāciju;
- Ziņo par bīstamiem apstākļiem, lai palīdzētu citiem pārgājējiem.

7. Saziņa un drošība

Saziņas uzturēšana ir būtiska, īpaši attālos apgabalos. Tiešsaistes saziņas rīki palīdz pārgājienu grupām būt organizētām, dalīties ar atjauninājumiem un reaģēt ārkārtas situācijās.

Labākie tiešsaistes saziņas rīki:

Grupu čati: WhatsApp, Telegram, Signal – Ziņapmaiņas lietotnes grupu koordinēšanai pirms pārgājienu un tā laikā. Lietošana: Izveido grupas čatu, dalies ar jaunumiem, iespējo atrašanās vietas kopīgošanu. [Whatsapp](#), [Telegram](#), [Signal](#);

Pasākumu koordinēšana:

Facebook Events – Rīks pārgājienu pasākumu organizēšanai un dalībnieku aicināšanai. Lietošana: Izveido pasākumu, ievadi informāciju, uzaicini pārgājienu dalībniekus. <https://www.facebook.com/events/>;

Google Forms, Airtable – Rīki pārgājienu dalībnieku datu un vēlmju apkopošanai. Lietošana: Izveido anketu, kopīgo saiti pasākuma lapā vai citā saziņas kanālā. Google Forms: <https://forms.google.com/>, Airtable: <https://www.airtable.com/>.

Ārkārtas atrašanās vietas rīki:

- Google SOS Alerts – Ārkārtas brīdinājumi par dabas katastrofām, ceļu slēgumiem un ekstremāliem laikapstākļiem. Lietošana: Iespējo paziņojumus, lai saņemtu brīdinājumus. <https://www.google.org/crisisresponse/>;
- Bezsaistes GPS izsekoņāji.

Praktiski padomi:

- Izveido tiešsaistes grupas čatu informācijas apmaiņai un ārkārtas kontaktiem;
- Izmanto tiešsaistes reģistrācijas anketu dalībnieku datu apkopošanai;
- Kopīgo savu atrašanās vietu reāllaikā, izmantojot GPS lietotnes;
- Saglabā tālrunī ārkārtas numurus pirms pārgājienu;
- Nem līdzī arējo akumulatoru, lai ierīces būtu uzlādētas.

8. Atsauksmes pēc pārgājienu un datu uzskaitē

Pārgājienu atsauksmju pierakstīšana palīdz uzlabot nākotnes pārgājienu un veidot pārgājienu kopienas.

Labākie digitālie rīki atsauksmēm:

- Aptaujas: Google Forms, Airtable, Typeform;
- Maršrutu izsekošana un analīze: Strava, Komoot, Outdoor Active;
- Dalīšanās kopienā: Facebook grupas, Instagram ieraksti, pārgājienu blogi.

Praktiski padomi:

- Izveido aptauju pēc pārgājienu, lai uzlabotu nākotnes pasākumus;
- Dalies ar pārgājienu pieredzi pārgājienu forumos;
- Analizē dalībnieku aktivitātes un tendences, izmantojot tabulu, piemēram, Google Sheets.

9. Digitālo rīku apkopojums

- Sagatavošanās: Trello dēļi, Google dokumenti;
- Laikapstākļu lietotnes: Windy, Yr.no, AccuWeather, Tides, Sun and Moon;
- Tīmekļa kameras: Nacionālo parku kameras, Baltictrails karšu tīmekļa kameras, ceļu kameras;
- Navigācijas lietotnes: Strava, Google MyMaps, Outdoor Active, Komoot, Locus Map, Map box, Maps.me;
- Ārkārtas dienestu brīdinājumi: Google SOS Alerts;
- Saziņa: WhatsApp, Signal, Telegram;

Taku atjauninājumi: Nacionālo parku mājaslapas, Komoot, pārgājienu forumi.

Kopsavilkums

Tiešsaistes rīki būtiski uzlabo pārgājienu drošību, nodrošinot būtisku informāciju par laikapstākļiem, taku stāvokli un navigāciju. Integrējot šos resursus sagatavošanās procesā, pārgājienu dalībnieki var samazināt riskus un pilnībā izbaudīt savu piedzīvojumu dabā.

Tomēr neviena digitāla ierīce nespēj aizstāt veselo saprātu un atbildīgu sagatavošanos. Vienmēr ņem līdzi nepieciešamo aprīkojumu, informē kādu par saviem plāniem un esi gatavs pielāgoties mainīgiem apstākļiem. Apvienojot tehnoloģijas ar apdomīgu rīcību, pārgājienu entuziasti var droši izzināt dabu.